

8 conseils pour la santé cardiovasculaire pour l'été



Si vous utilisez des médicaments contre des problèmes cardiaques pouvant provoquer une réaction à la chaleur, vous devez parler avec votre médecin avant de sortir. Symptômes de l'épuisement par la chaleur



Habillez-vous pour la chaleur – des vêtements légers et de couleur claire en tissu respirant tels que le coton.



Évitez de rester à l'extérieur de 12 h à 15 h. Un soleil intense augmente le risque de maladies cardiaques.



Utilisez une crème solaire résistante à l'eau avec un FPS d'au moins 15.



Cela peut être particulièrement difficile en été, mais essayez d'éviter le café et l'alcool.



Buvez beaucoup d'eau, même si vous pensez ne pas en avoir besoin.

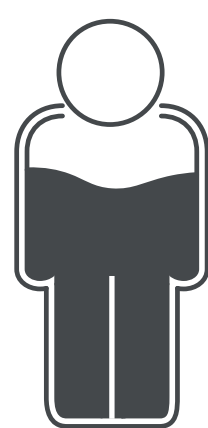


Choisissez des chaussures aérées et légères.

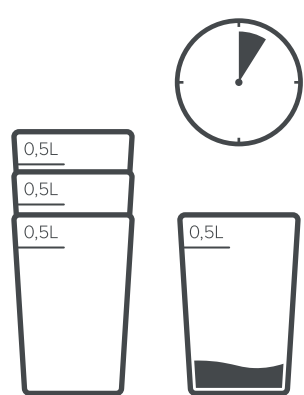


Ajoutez un chapeau et des lunettes de soleil. C'est à la mode.

COMMENT LA CHALEUR AFFECTE-T-ELLE LE CŒUR ?



60 % de votre corps est composé d'eau. C'est comme de l'huile pour une machine.



Avec la chaleur, votre corps peut perdre jusqu'à 1,9 litre d'eau par heure. **La déshydratation se produit dès une perte de 1-2 % de la teneur en eau idéale de votre corps.**



La déshydratation provoque un stress cardiovasculaire, se traduisant par une augmentation de la fréquence cardiaque.

SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

- Maux de tête,
- transpiration abondante,
- froid, peau humide, frissons,
- étourdissement ou évanouissement (syncope),
- un pouls faible et rapide,
- crampes musculaires,
- respiration rapide et superficielle,
- nausées, vomissements ou les deux.

SYMPTÔMES DU COUP DE CHALEUR

- Peau chaude et sèche sans transpiration,
- pouls fort et rapide,
- confusion et/ou inconscience,
- forte fièvre,
- maux de tête lancinants,
- nausées, vomissements ou les deux.

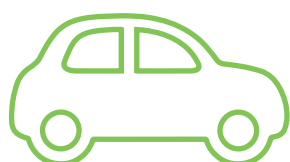
SOYEZ PARTICULIÈREMENT PRUDENT

PERSONNES EN SURPOIDS



Les personnes en surpoids sont plus vulnérables aux complications cardiovasculaires ; elles doivent donc faire très attention à la chaleur.

DANS LA VOITURE



La chaleur à l'intérieur d'une voiture peut atteindre 40 ° C quand les températures n'avoisinent que 15 ° C. Le coup de chaleur peut survenir dans une voiture dès que la température extérieure dépasse 13 °C.

PERSONNES ÂGÉES ET ENFANTS



Les personnes âgées et les enfants sont particulièrement sujets à l'épuisement par la chaleur, car leurs corps ne peuvent pas s'adapter aux changements soudains de température.



MESI

Simplifying Diagnostics